

Shift!

Shift Men's Life at Samitivej



一歩踏み出すだけで勇気が湧く、
生き方が変わる。サミティベート
病院スクムビットが提唱する男の
ウェルネス。

TAKE FREE
Vol.4

在タイ日本人男性たちに告ぐ

(タイ国日本人会 第51代会長)

島田 厚からの
10の提言

(タイ国日本人会 第51代会長)

島田 厚

1. 働く

私の場合、かつて商社マンとしてタイに駐在した期間が長く、それは延べ10年以上。商社を退職した後、考えた末にタイへ拠点を移して自分のビジネスを立ち上げました。したがって“働く場”としては日本とタイの二つにまたがっています。でも、どこにいても、どんな職種であっても、「仕事は目標を持ち、結果を出すこと」に尽きると私は思っています。もちろん業界や職種によってアプローチは違います。ただ、それでも大事なものは、自分なりの目標をしっかりと描いて、そこに向かって手を抜かずに進むこと。好きなことを仕事にしたいなら、まずは「自分は何が好きなのか」を見極めることから始め、そのうえでコツコツと結果を積み重ねていくしかありません。特に、タイで働くということは、日本とは違う空気やリズムの中に身を置くということ。だからこそ「今」という時代や流れを読む力、それに合わせて自分の動きを調整する柔軟さが、とても大事になってくるはずです。

【言葉の横顔】 頑なな姿勢で仕事に臨むことも大切だが、その時代や置かれた環境を意識した柔軟な姿勢を持つことで、きっといい結果がいつてくるだろう。タイで仕事をするなら、そんな感性が一層重要になってくる。

2. 遊ぶ

オンとオフの切り替えで言えば、私のオフの代表格はやっぱりゴルフですね。もちろん、仕事の付き合いでプレーすることもあります。それでもやっぱりゴルフは純粋に「遊び」として楽しい。自然の中でリラックスしながら、自分と向き合える貴重な時間で、男にとって仕事大事なのは言うまでもない。でも、ずっと真面目一本槍でいると、どうしてもどこかで息切れしてしまう。だからこそ、自分なりの“ガス抜き”はちゃんと持っておいた方がいいと思います。たまには遊び心を大切に、自分が心から楽しいと思えることに時間を使うことが、結果的には仕事にプラスに働くはずです。特に駐在で来ている皆さんには、限られた在タイ期間を「人生のご褒美」と捉えてほしい。週末に少し遠出してみる、気になる国へふらっと旅行に出かけてみる。遊びながら世界を広げられるって、すごく贅沢なことなのです。

【言葉の横顔】 シンクランなどの長めの休暇を取れる時には、思い切って普段できないことに大胆に挑戦してみたい。遊びとはいえ、夢中になれることが見つければ、それは貴兄にとってかけがえのない宝物になるはずだ。

島田 厚 (しまだ あつし)

タイ国日本人会第51代会長。1955年、東京生まれ。1990年に前職(商社)の駐在員として初めてタイに赴任。以来、日本とタイを行き来し、2013年10月からは3度目となるタイ生活をスタート。2016年4月より現職に就任している。「NPD (NIPPON PARKING DEVELOPMENT (THAILAND) CO.,LTD)」の副社長を務めるほか、複数企業のアドバイザーとしても活躍中。長年にわたる日タイ間の経済・文化交流への貢献が評価され、2024年には日本国外務省より「令和6年度 外務大臣表彰」を受賞。趣味はゴルフ。

在タイ日本人男性たちに告ぐ からの10の提言

タイの地に根を下ろし生きることを選んだ、ひとりの男が、いま思う。次の世代へどうしても伝えておきたいことがある。働くことの意味、遊ぶことの悦び、誰かを愛し、守り、繋いでいくことの素晴らしさ。タイ国日本人会 第51代会長・島田 厚氏が、在タイ日本人男性たちへ贈る10の提言。その言葉にはこの地で「男として生きる」ための鍵が、静かに、しかし確かに息づいている。

3. 愛する

人生には、やらなきゃいけないことも、やりたいことも、たくさんあります。でも、その中で忘れちゃいけないのは、家族や恋人、パートナーといった“大切な人を愛する”ということではないでしょうか。仕事もあるし、外での付き合いもある。一緒に過ごせる時間は限られているからこそ、その貴重な時間をどう充実させるかを、いつも考えています。少し自責の念を込めて申し上げると、愛ってというのは「どれだけの時間をかけたか」よりも、「その時間をどれだけ濃密にできたか」が大事なんじゃないかと思っています。子どもがいる家庭であれば、我が子の年齢によって関わり方はどんどん変わる。でもそのフェーズごとにどの瞬間にも真摯に向き合って、心を込める。それがきっと、後から効いてくる。誰かを大切に思う気持ちというのは、その相手だけでなく、自分の内面をも育ててくれるように思います。ちょっと気恥ずかしい話ですけど、いくつになっても、男が心の奥で抱き続けるキーワードはやっぱり「愛」——そう言っておきたいですね。

【言葉の横顔】「愛」の表現は、力み過ぎると少し重たくなり、軽く流すと空虚になってしまう。だから照れながらもいいので、自分のスタイルで素直に表現してみたい。少しの勇気さえあれば、きっと愛は伝わるのである。

4. 学ぶ

年齢を重ねると経験は増えますが、だからといって「学び」を手放してしまうのは、どこか惜しい。新しい世界に足を踏み入れる抵抗感は誰にでもあるでしょう。きっと、多くの人が「何かを学びたい」と思いながらも、なかなか最初の一步を踏み出せずにいるのではないのでしょうか。私にとってのそれは、ゴルフでした。正直に言えば、始めた当初はまったく好きになれなかった。でも、ふとしたきっかけで本格的に取り組みはじめ、プロのレッスンを受けるようになると、不思議なもので気づけば学ぶことそのものが楽しくなっていたのです。学びとは、いつだって何かの「きっかけ」から始まるもの。それが偶然でも、気まぐれでも、せっかくの扉が開いたのなら、のぞいてみる価値はある。日本人会の多様な同好会もまた、そうした「学びの場」になるはず。だからこそ、少しでも興味を惹かれるものがあったら、その好奇心を大切に育んでほしい。自分の中に芽生えた関心に素直になり、少し調べてみるだけでも、それは立派な最初の一步です。学ぶとは、知識を習得すること以上に、「知りたいという探究心を持ち続けること」なのかもしれません。

【言葉の横顔】知りたがるということは、人が何かを学ぶ上で根源的で重要なエモーションである。上手になりたい、詳しくなりたい、もっと楽しみたい。何歳になっても、そんな衝動に向き合うことを忘れないで行動したいものだ。





5. 整える

若い頃から、体のSOSにはなるべく耳を傾けてきたつもりです。しかし、仕事柄どうしても外食が多くなりがちで、さらに太りやすい体質。したがって週に一度か二度はジムで汗を流すようにしています。些細な習慣かもしれませんが、それでも続けていれば、心と体が少しずつ整ってくるのを感じます。健康でなければ、やる気も湧かないし、頭の回転だって鈍ってしまう。とくに男性は、仕事に邁進する中で気づかぬうちに心身をすり減らしていることが多いもの。だからこそ、フィジカルとメンタルの両面からバランスよく整えておく。それは、現代を生き抜くための重要な「習慣」といえるでしょう。健康診断も、後回しにせず、整える良い機会だと捉えてください。年齢を重ねるほど、体からは静かに、しかし確実にサインが送られてきます。その小さな声に耳を傾け、素直に受けとめて、早めに手を打つ。それが自分自身をいたわる賢さだと思うのです。そして、「食」。ありがたいことに、私の場合は妻の手料理のおかげで、バランスのとれた日本食中心の食生活を送れています。でも、単身で暮らす方も多いことでしょう。無理にストイックになる必要はありませんが、お酒の量や脂っこいものに、ほんの少し気を配るだけで体はきちんと応えてくれます。自分の体を整えることは、誰かに評価されるためではなく、自分が心地よく生きていくための習慣なのです。

【言葉の横顔】食事と運動、そして健康診断。これらに注力して生活することは、中年以降の男性にとってとても大切だ。気分良く飲み、仲間と語り合い、趣味に興ずる。体と頭(精神)のバランスが良ければ、タイでの暮らしはより充実するはずだ。

6. 感謝する

生きていれば、ふと湧きあがってくる「ありがとう」という感謝の念。それは決して特別なことではなく、むしろ当たり前のこと。たとえば、仕事の現場では取引先や共に汗を流してくれるパートナー企業に対して、日々感謝の気持ちを持っています。日常に目を向ければ、妻や家族。彼女たちの温かい支えなくして今の自分は語れません。人生というのは、一人では決して成り立たないものだと改めて感じます。友人たちにも、深い感謝があります。彼らと分かち合う言葉や笑いは、何ものにも代えがたい宝です。そして、忘れてはならないのが、今自分がタイという地で穏やかに暮らせているということ。現在、約8万人の日本人がこの美しい国で生活できている。その礎を築いてくれたのは、かつてこの地へ渡り、幾多の困難を乗り越えて道を切り拓いてくれた先人たちです。彼らの尽力があってこそ、私たちの「当たり前」がある。だからこそ、かつてここで生きた日本人たちへの感謝を胸に、私たちは今を丁寧に生きていかなければと思います。

【言葉の横顔】外国に住むこと、外国で働くこと。慣れてしまえばごく普通の日常だが、その礎をつくってくれた先輩たちに、そしてタイという国に、私たちは感謝の念を持って向き合うことを忘れてはならない。

7. 許す

仕事でも私生活でも、人は時に失敗します。大きなものから些細なものまで、しくじりというのは生きている限り、どうしたって避けられない。だからこそ思うのですが、いつまでもその失敗を引きずって自分を責め続けるのは、あまりにも辛いことです。もちろん反省は必要です。なぜ失敗したのか、その理由を静かに振り返ってみる。そうした過程は、自分を成長させるための大切な時間です。でも、どこかで区切りをつけなければならない。反省したら、そのあとは自分を「許す」ことも必要なのです。他人に対しても同じで、誰かが失敗したとき、その人を責め立てるのではなく、一区切りつけて許す。そうすることで、人と人との関係も、より健やかなものになっていくはずです。失敗を無かったことにするのはできません。ですが、同じ過ちを繰り返さないよう努めることはできる。その姿勢こそが、自身と他者に対する「許し」の表れなのではないでしょうか。許すというのは、過去から目をそむけるのではなく、より良い未来を築くための静かな決意なのかもしれません。

【言葉の横顔】「許す」ということは、とても難しい類の感情かも知れない。ただ、それをうまくコントロールすることで、物事も人間関係も上手く行くことが多々あるもの。ましてやそれが外国でのことであれば、なおさらなのである。

8. 挑む

「何かに挑戦してみたい」——そう思う気持ちは、いつも心のどこかにあります。そうは言ってみるものの、新しいことを始めるのにはそれなりのエネルギーが必要です。それでも、日々の暮らしの中には、小さな挑戦の種がそこかしこに転がっている。だから私は、たとえささやかでも、その芽を見つけては手を伸ばすようにしています。挑戦というのは、結局、自分の価値観と深く結びついているものだと思います。どんな人生の段階にいて、どんな時代を生きているか。そうした背景によって、「挑戦」の意味合いも少しずつ変わってくる。私たちは今、タイという異国で暮らしています。その事実自体が、ひとつの大きな挑戦であり、また日々挑戦のチャンスが溢れているということでもあります。この国のゆったりとした時間や、多様な価値観に触れるうちに、日本では気づけなかった自分の輪郭が見えてくることもあるでしょう。だからこそ、あまり肩肘張らずに、少しだけ自分の殻を破ってみてください。仕事でも趣味でも、壮大な目標でなくても構いません。「これまでとは少し違う自分」に出会うこと。それもまた、挑戦の醍醐味だと思うのです。

【言葉の横顔】 挑戦というと少し攻撃的なイメージがありますが、けっして激しいだけのものではない。朝起きてふと思いついたことや、小さな決めごとであっても、それは静かな闘志であり、ささやかな挑戦であるのだ。

9. 憩う

「休息」という言葉には、どこかやさしい響きがあります。私はそれを、“ひと息つく”と捉えています。立ち止まり、肩の力をふっと抜いてみる。人は時に、そういう時間を意識して持たないと、質の高い仕事もできなくなるし、人間的な余裕も失ってしまいます。私の場合、気分転換にはゴルフへ出かけたり、友人と会うことが多いですが、何もしない休日だってあります。ただ、そういった“憩う”時間が豊かに感じられるのは、日々に動きがあるからこそ。あれこれと忙しく動き回る日常があるからなのかもしれません。70歳を超えた今でも、私は「何かしていないと落ち着かない」性分です。会社や日本人会の仕事はもちろん、自らの充実した暮らしのためにも、日々動く。年齢に関係なく、動いている方が気持ちは前を向くものです。だからこそ皆さんにもお伝えしたい。思い切り動いて、そしてしっかり休めど。そのメリハリこそが、人生の“質”なのだから。

【言葉の横顔】 働くこと、休むこと。例えばそれを音楽に例えると、音符と休符の関係に似ている。どんな曲でも、休符や音のない隙間があるから成立するし美しい。男の日常だって、音符と休符の繰り返しでリズムが生まれるのだ。

10. 繋ぐ

このタイという国で、今日も日本人として穏やかに暮らしていただける。その背景には、先人たちの努力とこの国の寛容な懐の深さがあると私は思っています。だから大切なのは、この「暮らしの土台」を、次の世代へときちんと手渡していくこと。それが私たち世代の責任であり、ある種の使命のようにも感じているのです。いま、多くの日本人がタイで生活し、仕事に励み、趣味を謳歌しながら、快適な日々を送っている。けれど、そうした環境は、最初から用意されていたわけではありません。かつてこの地に渡り、数々の困難と向き合いながら信頼を築き、基盤を築いてきた人たちがいたからこそ、私たちはこの豊かさを享受できているのです。歴史や過去にきちんと目を向けること。そして、そのバトンを途切れさせることなく、未来へと渡していくこと。それは静かで力強い継承の営みであり、私たちに託された重要な役割だと考えています。さらにもうひとつ、私が個人的に強く願っていることがあります。それは、タイの人々と、もっと積極的に交流を深めてほしいということ。互いを知り、理解し合うことで、日本とタイの間に築かれてきた絆は、より強固になるはず。未来を担う世代に、両国の温かい交流をしっかりと繋いでいきたい——それが私の切なる願いです。

【言葉の横顔】 かつて自分に託されたこと、自分に引き継がれたこと。それらはどれも貴重な財産であると捉えてもいいのではないだろうか。世代から世代へ。さあ、今度は私たちの番だ。





きちんと知るべき！タイのデング熱とワクチン接種。

デング熱はなぜ怖いのか？

デング熱は、熱帯・亜熱帯に広く生息するネッタイシマカが媒介する感染症で、年間約4億人が感染し、そのうち1億人が発症、500万人が重症化、2万人が死亡しています。発症は高熱、頭痛、関節痛などを伴い、特に雨季（タイでは6～10月）に流行しやすく、ネッタイシマカは日中に活動し都市部にも生息するため、バンコクでも感染リスクがあります。ヒトからヒトへは感染せず、蚊を介して広がり、2回目以降の感染や小児・妊婦は重症化リスクが高まります。治療法はなく、予防には蚊に刺されないことと、医師の指示によるワクチン接種が重要です。タイで高熱が出たら、すぐに医師の診断を受けましょう。

デング熱の症状について

デング熱は2～14日（通常3～7日）の潜伏期間を経て、突然高熱が発症し、頭痛、関節痛、筋肉痛などが現れます。発熱から3～4日後には胸や体幹に発疹が出て全身に広がることもあります。発熱後に血小板が低下し出血傾向となる場合があります、自覚症状だけでは判断できないため、発熱があった際はなるべく早く医師の診察を受け、採血検査などを通じて適切な診断を受けることが大切です。嘔吐や下痢を伴うケースもあり、症状には個人差があります。

デング熱の治療法は？

デング熱には特效薬がなく、根本的な治療法

は存在しませんが、重症化を防ぐためには適切な輸液療法などのサポートが重要です。当院では、患者さんの全身状態や血液検査の結果をもとに、医師が必要と判断した場合には入院や点滴による管理を行います。また、デング熱では発熱に加えて頭痛や嘔吐、下痢など多様な症状が見られるため、それぞれに応じた対症療法もあわせて実施しています。

日常的にできるデング熱の予防方法

蚊に刺されないためには、網戸やドアに隙間や穴がないかを確認し、花瓶や観葉植物のトレイ、排水管など水が溜まる場所を作らないようにすること、長袖・長ズボンを着用して肌の露出を避け、特に屋外では足元に注意することが大切です。また、戸外のレストランなどでは虫よけスプレーや蚊取り線香を設置しているところも多いため、店員に尋ねてみるとよいでしょう。肌が出ている部分には、ディート(DEET)などの有効成分を含む虫よけ剤(生後6か月未満使用不可/タイで流通している成分濃度が高いものは対象年齢要確認)も効果的です。

ワクチン接種：

QDenga（キューデंगा）のすすめ

武田薬品が開発したデング熱ワクチン「QDenga（キューデंगा）」は、4種類すべての血清型（DEN-1、DEN-2、DEN-3、DEN-4）に効果があり、1回目の接種の3か月後から6か月以内に2回目を接種する必要があります。タイでは4歳から60歳までの接種が推奨されています。世界保健機関（WHO）もタイのような大規模流行地域に住む小児への接種を推奨しており、当院でも一昨年から接種を開始しています。

当院の月別デング熱感染者数推移

（日本人のみ／2025年4月末時点）

		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	合計
2022年	外来	-	-	-	-	2	-	5	9	16	24	13	6	75
	うち入院	-	-	-	-	2	1	3	7	7	15	7	3	45
2023年	外来	8	4	3	1	2	2	8	10	1	22	21	14	96
	うち入院	5	-	1	1	1	-	4	6	8	12	10	4	52
2024年	外来	5	9	7	4	1	3	-	3	1	2	1	-	36
	うち入院	-	3	3	2	-	1	-	-	-	2	-	-	11
2025年	外来	-	-	2	3									5
	うち入院	-	2	-	-									2

Q. 実際に接種している日本人はいますか？

A. 2023年12月1日から2025年4月30日までの期間で、サミティベート病院スクムビットでキューデंगाワクチンを接種した日本人は1,856人です。そのうち、タイ在住は1,429人、インド在住が101人、バングラディッシュ在住が30人、その他でした。

サミティベート病院では
デング熱ワクチン[※]の接種を開始しました。

※デング熱ワクチン QDenga（4価弱毒生デング熱ワクチン）

世界保健機関（WHO）は武田薬品が開発したデング熱ワクチン「QDenga（キューデंगा）」について、デング熱が大規模流行している地域で子どもへの接種を推奨すると発表しました。タイでも認可され当院でも接種を始めました。

効果：4種類の血清型
(DEN-1、DEN-2、DEN-3、DEN-4)の
すべてに効果があります

接種回数：2回（2回目は3か月後）

対象：4歳～60歳の方
デング熱感染歴の有無に関わらず接種可／
接種前の抗体検査は必要なし

デング熱の発症予防に
80.2%
有効

デング熱での入院抑制に
90.4%
有効

（接種後12か月時点）

費用と接種場所

	4歳～17歳	18歳～60歳
受付・接種場所	小児科 (本館2階)	健康診断センター (日本人医療センター2階)
日時	毎日/8時-18時	毎日/8時-14時
予約	予約は不要・すぐに接種できる医師をご案内します	
費用	4,400円（2回分） 薬剤費のみ 医師診察費、医療器具、 病院施設料が別途かかります 費用は変更されることがあります	4,800円（2回分） 薬剤費、医師診察費、 医療器具、病院施設料含む

さらに詳しい情報はこちらから▶



※成人の方で、8時～14時以外の時間帯での接種を希望される方は本館の内科で接種が可能です。
※上記費用は2025年12月31日まで有効／費用は事前の予告なく変更することがあります。
※2本分のパッケージ料金です。ご購入後の返金はできません。

ワークライフバランスとの、ちょうどいい距離感。

クルマに少し詳しい人ならききとご存知であろう“デンソー”というブランド。エンジン制御や電動化技術など、現代の自動車にとって欠かすことのできない基幹パーツを開発・製造する世界有数のメーカーである。世界35の国と地域に開発／設計・生産・営業拠点を展開し、日本人以外の従業員比率も50%を超えるグローバル企業でもある。

田中丸 庸さんは、そのデンソーの豪亜地域のハブである「DENSO INTERNATIONAL ASIA」Vice President。大学卒業後に同社に入社し、主に人事畑を歩んできたその道のエキスパートである。「私は入社以来、一貫して人事の領域で仕事をしてきましたが珍しいケースかもしれませんね」。田中丸さんは海外勤務においても人事を担当。2012年から16年まではインドに駐在した経験を持つ。日本人が赴任して人事のポストに就く国には限りがあるというが、田中丸さんは2022年からタイへ渡り、Administration DivisionでVice Presidentとして勤務することになった。「インドもタイも暖かい気候が特徴ですが、日本人として生活が便利なのは圧倒的にタイ。食生活にも困りませんが、サミティベート病院をはじめとした信頼できる病院もある安心感の高さも大きいですね。

タイ人の社員に関しても、特に若い人材の

モチベーションに感心しているという。「タイには挑戦志向を持った若者が活躍しやすい環境があると思います。社会課題を解決するようなプロジェクトに関わりたいという人も多くいるので、そういった社員の後押しするのも私の役目です」。

そんな田中丸さんがタイでの暮らしで気をつけていることがある。「40代を迎えてから夕食を食べ過ぎないようにしています。日本食中心の食事を心がけ、炭水化物を抑える食生活が自分に向いているように感じます」。また、食べたらずき動くという習慣をルーティンにもして、週一回のジムでのワークアウトとランニングは欠かさないでいる。「ストイックに体を追い込むというのではなく、その時の年齢と上手く付き合えるようにメンテナンスするイメージですね」。デンソー自体も“健康経営”というテーマの下で社員の健康維持にも力を入れている。豪亜地域でも日本本社と連携して、社員のフィジカルとメンタルの両面をサポートしているという。「大病を患う前に日頃から注意を怠らないことが大切。病は気からとも言いますし、生産性にも関わることでメンタルも含めた健康維持は会社経営の鍵でもあると考えています」。

そして田中丸さんは、50代に入って改めてワークライフバランスを意識するようになっている。「月並みかもしれませんが一人の男としてできることを、できるだけ長く続けていきたいですね。家族と過ごす時間や趣味に費やす時間も増やそうと思っています」。田中丸さんは、そんなミッションを自分に課してこれからも素敵に年齢を重ねていくことだろう。

田中丸 庸

DENSO INTERNATIONAL ASIA CO., LTD.
Vice President
Administration Division

(たなかまる よう)1974年生まれ。早稲田大学卒業。1998年、株式会社デンソーに入社。人事担当として愛知県にある豊橋製作所や本社に勤務。2012年から16年までインドに赴任。同社のインド地域人事統括を担当。2022年からはタイへ赴任し、Vice Presidentに就任。趣味はゴルフとワークアウト。

40代の3人に1人に“隠れ脳梗塞”が見つかります。

脳内を、しっかり見て、じっくり調べる！
自覚症状が無くても、まず検査！

サミティベート病院の
脳ドック

脳ドックコース1

頭部MRA、
経頭蓋超音波ドップラー検査、
頸動脈超音波ドップラー検査

15,000パーツ

脳ドックコース2

頭部MRI、頭部MRA、
経頭蓋超音波ドップラー検査、
頸動脈超音波ドップラー検査

25,000パーツ

※2025年12月31日までに受診される方対象

コレステロールや血圧が高い
40歳以上の方におすすめします

高血圧の方	軽いめまいがある方
タバコを吸う方	肥満の方
もの忘れがある方	不整脈・心疾患の方
脳血管疾患家系の方	ストレスの多い方
糖尿病の方	40歳以上で まだ脳ドックを 受けたことがない方
飲酒量の多い方	

～40代

2年に1回

生活習慣による影響が
あらわれてきます。働き
盛りの今こそ要注意。

50代～

1年に1回

ちょっとした疾患が
大事につながります。
定期的な受診を。

受診できる曜日は▶▶▶ 毎日(土日祝も可)

受け方
その1

健康診断の一般コースに、脳ドックを追加オプションとして受診。健康診断のコースを午前中に受診、昼食後の午後に脳ドックの受診のご案内となります。

受け方
その2

脳ドックのみを受診。午前中からの開始で承っています。

お申し込みはこちらから

▶▶▶



「MRI」と「MRA」の違いは？

MRIとMRA、どちらも同じMRI(磁気共鳴診断装置)という検査機器を使って調べます。MRIは脳全体を、MRAは脳血管を調べるものです。それぞれの得意分野を把握して受診しましょう。

MRI



MRA



	脳出血	脳梗塞	未破裂 脳動脈瘤	脳腫瘍	動脈硬化
頭部MRI	○	◎	△	◎	○
頭部MRA	△	△	◎	△	○
経頭蓋超音波ドップラー検査	—	○	—	—	◎
頸動脈超音波ドップラー検査	—	—	—	—	◎

羅針盤

【第一回】

生活

ドクター南の



地震・雷・火事・親父再考

悪い親でいたいと思う人はいないと思うのですが、結果的にとても悪い父親になってしまう可能性が高い間違いが2つあります。まず一つ目は、「威厳のある父親になろうとする」です。職場で威厳のある人を演じることはあるいは可能かもしれませんが、しかし、家庭では、約束は破り、時々嘘をつき、言行不一致なのに堂々としているなんて無理です。子どもはそんなこととくにわかっているのです。わたしの幼少期、ちょうど前のお阪万博で盛り上がっていた頃、威厳のある頑固親父が理想であるように描かれたドラマが人気でしたが、そういった偏った理想像がいまだに父親としての価値観に刷り込まれているように思います。逆にその揺り戻しのような友だち親子が、子どもの成熟を阻む要素として現代は問題になっていたりします。

2つ目の決定的な間違いは「母親をないがしろにする」です。そもそも話を聞かないというのは論外として、例えば母親が何か心配している時に共感を示さず、たいしたことはないだろうと反応するとか、意見が対立した時に自分の価値観にこだわり、時には馬鹿にしたりして母親の意見を封殺するとかです。残念ながら子どもは母親と一体から始まりますので本質的に父親の味方ではありません。母親があなたに好意的であるからこそ、子どももあなたの言うことを聞いてくれるのであり、疲れた体で子どもと遊んだりおもちゃを買ってあげたりしても、そのことを母親が喜んでくれるから子どもは喜んでくれるのです。つまり、「仕事が大変で子どもと関わる時間が十分に取れない」は全然問題はないのです。とりあえず子どもは全無視でも構わないので、無い力を振り絞り、嘘でもいいので母親を大事にしてみてください。見違えるように子どもが生き生きし、しっかりとした反抗期を経て大人になってくれるでしょう。



南 宏尚（みなみ ひろたか）

大阪の高槻病院で長年小児・新生児医療の第一人者として臨床・研究・教育に携わる。サミティベート病院では医療相談やセミナーで邦人社会をサポート。現在は出張ベースで相談やセミナーを継続中。年齢50にして長年の不摂生を猛反省、健康の生活に目覚めるも、しばしばバウンドや激しすぎる運動で体を壊しがち。



男たちよ、シ



ウェルネスと、ハッピーネス。

Wellness Life Project (Thailand) Co., Ltd.

「バーンタオ」。タイ語で「カメの家」。これは、健康こそが幸福の基盤という信念を託した私たちのシンボルマークです。ウサギのように駆け続ける日々をしばし忘れ、誰にもゆったりと、心豊かに過ごしていただきたい…私たちはそんな想いで、これまでさまざまなサービスを形にしてきました。たとえば『米ぬか酵素風呂』。タイで入手できる材料のみを使い、研鑽を重ねて開発した当社の自信作です。酵素の自然発酵力が生む熱パワーによって、細胞の活性化、新陳代謝の活発化を促進。まさしく全身が生き返る画期的な温浴法です。冷え性、肩こり、腰痛、更年期障害、不眠、etc. 毎日多忙なビジネスマンの皆さまにこそ、ぜひご体感いただきたいものです。皆さまが健康であれば、世界はもっとやさしさに満ちるはず。—— 今日私たちは願ひ続けます。私たちは、ウェルネス ライフ プロジェクト(タイランド)です。



詳しくは▶

※「米ぬか酵素風呂」の加盟店・販売代理店開業希望の方もお気軽にご相談ください

当社の『米ぬか酵素風呂』は下記店舗にてご利用いただけます。



アット・イーズ スクンビット33/1 スパ店

TEL.092-271-8587

営業時間:9:00~23:00(受付終了 21:30)年中無休

Soi 33/1 Sukhumvit Rd, Bangkok 10110

(Sukhumvit通りからSoi 33/1 に入り、左手の「らあめん亭」の角のゲートをくぐり左折後左手、美容院の2階)



at ease
THAI MASSAGE

さあ、デング熱対策。
まずは我が家で、できることから。



アース・タイランドは
設立45周年



デング熱が流行しやすい季節です。大切なご家族のためにも、お早めに。



スキンオアシス
蚊よけスプレー

天然エキスので1歳のお子さんから使用可能。効果持続時間は7時間。



アースワンブッシュ
120日

1ブッシュで効き目が24時間有効! 家庭内の蚊を駆除し、侵入も防止。



アースプラス 蚊取り線香
ラベンダー

ラベンダーのフレグランスが人気の定番アイテム。効果持続時間は7時間。

いざ、デング熱撲滅!

アース・タイランドでは、タイ政府・医療機関・小売業と連携して、デング熱に対する撲滅活動を展開しています。特にタイ国内で最も罹患率の高いメーホンソーン県において、感染の怖さと予防の大切さを広めるCSR活動を毎年実施しております。



EARTH (THAILAND) CO., LTD TEL. 02-677-3777 <https://www.earth-th.com/>

サミティベート病院スクムビ

フトせよ! もっとしなやかに、健やかに!



毎日おいしい一杯は、
体にうれしい一杯です。

私たち日本人にとって、みそ汁の健康効果は
古くから伝わる通説です。腸内環境をととのえて、
抗酸化作用でアンチエイジング。
働き盛りの今だからこそ、毎日、どうか忘れずに。



\\ 顆粒みそ汁 //

オンライン
購入は
Shopeeから



1食タイプ



全3種類
しじみ・なす・のり

カップ
タイプ



全6種類
あおさ・とうふ・なす・長ねぎ・やさい・しじみ

みそ本来の風味を活かせる独自製法の顆粒みそを使用。
常温保存可能な点もタイの気候にはおすすめです。

発酵食品の世界を、
幅広く発信する新店舗が
プラカノンにOPEN!
Hacco labo

W District 1699 Sukhumvit Rd,
North Phra Khanong Watthana, Bangkok 10110



「おふくろの味」とか「おやじ飯」って
いつ聞いても、なんだかほっこりする言葉です。
どこか懐かしさ、そしてあたたかい。
それはきっと、かつてあなたの家の食卓が
ご両親の愛で満ちていたからでしょう。
安心で、安全で、健やかな選択。
次はその愛を、あなたが繋いでいく番です。
だからほら、あなたとご家族の真ん中には、
今日もヤマモリがあります。

うちの食卓は、
愛で満ちている。



毎日の
ことだから!
25%
Less Sodium
低塩しょうゆ



◀ オンラインショップ、またはお近くのスーパーでお買い求めください。
TEL:02-652-0561 FAX:02-6520563

4S
SHIRT

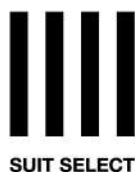
- SUPER-NON IRON
- STRETCH
- SOFT TOUCH
- SLIM

一枚のシャツが持つ
4つの機能。
袖を通せばわかる、
スーツセレクトの
お洒落へのこだわり。



(4Sシャツ 1,600THB)

ハイゲージで編み上げた高性能ポリエステル100%のトリコット生地を使うことで、抜群の形態安定性とともに美しく乾き上がるノーアイロンを実現。肌触りの良さと、ボディラインに適度にフィットするシルエットも魅力。多忙なビジネスマンをアイロンがけから解放し、美しいシルエットと着心地の良さを楽しむことができます。きっと、お気に入りの一枚になるシャツ。SUIT SELECT 4S SHIRTならではのお洒落へのこだわりをお確かめください。



KONAKA (THAILAND) CO., LTD.
TEL 02-234-1118 日本語直通 094-169-1696 www.suit-select.com/th/

今日を、リセット。

www.mishima.co.th

ランチのタイ料理、夜の会食、紫外線の中のゴルフ…。
タイで暮らす男性のカラダは、何かとダメージを受けがちです。
だからこそ必要なのが、カラダの中からのリセット。
補いたいのは天然素材が持つパワーです。
「ゆかり」ドリンクは、赤しそ生葉から抽出した
自然のエキスによる爽やかな一杯。
赤しその持つ多くの効能によって、抗酸化作用をはじめ、
視力や肌の健康維持などが期待できます。
そのままでソーダで割っても、さらにお酒と楽しまれてもOK。
健やかな男性の一日に、しっかり寄り添う飲料です。



天然
無着色

ポリフェノール
たっぷり



【取扱店】フジスーパー全店、DON DON DONKI全店、その他スーパー等で販売しております。
Mishima Foods (Thailand) Co., Ltd. TEL 02-258-2980 FAX 02-258-2981

ットは、タイで活躍するビジネスマンを応援しています。

カテゴリ	検査項目	ベーシック プラン LIFE MALE HORMONE	詳細プラン LIFE MALE HORMONE PLUS+
		ホルモンの 基本 バランスを チェック したい方	より詳しく ストレス・代謝・ 前立腺も 含めて総合的に 調べたい方
医師の診察	問診	○	○
甲状腺ホルモン	TSH（甲状腺刺激ホルモン）	○	○
	FT3（遊離トリヨードサイロニン）	○	○
	T4 & Free T4（サイロキシニン）	○	○
性腺ホルモン	FSH（卵胞刺激ホルモン）	○	○
	LH（黄体形成ホルモン）	○	○
	テストステロン（総テストステロン）	○	○
	フリーテストステロン（遊離型）	○	○
	エストラジオール（E2）	○	○
	SHBG（性ホルモン結合グロブリン）	○	○
	プロゲステロン	—	○
	プロラクチン	—	○
ストレス・ 副腎ホルモン	コルチゾール	○	○
	DHEAS（デヒドロエピアンド ロステロン硫酸）	○	○
成長ホルモン 関連	IGF-1（インスリン様成長因子-1）	○	○
	IGF-BP3（IGF-結合たんぱく質3）	—	○
糖代謝・ インスリン	インスリン	—	○
その他の検査	血算（CBC：全血球計算）	—	○
	PSA（前立腺特異抗原）	—	○
		費用	12,000円 [※]
			21,000円 [※]

サミティベ職員のかンコー徒然日記

健康に対する無意識と習慣

尾崎 岳

タイに来るまでは、健康のことも気遣う意味で、普段から自転車に乗って通勤・行動していました。バンコクでも自転車通勤はできるのですが、交通事情もあってなかなか難しく、運動不足に陥りがちです。時々、公園をランニングしたりもしますが、自転車通勤のように持続的な運動に定着していません。そんな時、思い出したのは大学病院時代の先輩ドクターの言葉です。

「尾崎、運動しようと思うからでけへんのや。生活の中に運動を取り入れたらええねん。エレベーターで移動してからジムで足鍛えるんやったら、普段から上り下りするときに階段を使えば、移動して筋肉鍛えて、一石二鳥やろ。」 事実、そのドクターは大学病院の1階から12階までをいつも階段で上っていました。もちろん、緊急時などはエレベーターを使っていましたが…。



私も、普段からなるべく階段を使うようにしています。その際、お尻と太もも裏の筋肉を意識しながら、その部分の筋肉を使うイメージで。最近では、無意識のうちにお尻と太もも裏の筋肉を使って登れるようになり、階段を利用することが習慣化しつつあります。健康を意識して特別な運動をすることも大切ですが、無意識に習慣化するまで、続けやすい行動(運動)を生活に取り入れることも、選択肢の一つではないでしょうか。

サミティベート病院 定期健康診断 法人契約のご案内



200社以上の日系企業が契約中!!
日本人社員とご家族向け健康診断の法人契約をご案内しています。



法人契約のメリット
●健診費用の割引(会社宛てに直接請求可能) ●健診プログラムのカスタマイズ(項目の追加、削除) ●タイ近隣諸国の拠点にお勤めの日本人も利用可能

さらに、ワクチン接種のご相談・入院時のサポートなども対応いたします。
お気軽にご相談ください。

いぼ痔 (痔核) **もう我慢しないで!**

サミティベート病院では
1泊2日で手術が可能です!

102,000 バーツ〜

症状によりまず、外来受診時にお見積りします

実はタイでいぼ痔に悩んでいる男性が多くいます。長時間の車移動、辛い食事、会食の多さ、業務ストレスなど悪化する要因は生活のあらゆるところに。早めの受診・治療で快適な生活を取り戻しましょう!

経験豊富な
専門医が担当

金土日祝も手術可能。
休みに合わせて調整 OK

塗り薬で改善することもあります。まずは「外科」を受診して医師にご相談を。

ご予約・
お問い合わせは
コチラから



タイ滞在中に 解決!

患者様一人ひとりに合わせた
オーダーメイド治療プログラム!

薄毛 抜け毛

診断から治療までのワンストップ対応で、
目に見える変化を!

●薄毛、抜け毛の原因分析 ●毛髪分析 ●ホルモン検査 ●LED 光治療
(頭皮の血行促進・発毛サポート) ●植毛(自毛植毛プログラム)
サミティベート病院内 育毛医療クリニック「バイオスコア・インターナショナル※」
※オーストラリアで設立され世界 11 カ国で展開される毛髪再生治療センター。

男性通訳者多数。まずは、外来にてお気軽にご相談ください。

ご予約
お問い合わせ



タイ赴任前に必要なワクチン、 日本で接種できましたか?

サミティベート病院では、日本で接種が間に合わなかった
ワクチンの継続接種が可能です。



「日本で打ったワクチンと同じ薬があるの?」
「前回から間隔が空いてるけど大丈夫?」
「家族まとめて接種できる?」



はい。お任せください。

A型・B型肝炎、破傷風、日本脳炎など幅広く対応します。

まずはワクチンの互換性やスケジュールについて医師とご相談ください。

ご相談当日の接種も可能です。

ご予約・お問い合わせはコチラ



日本人男性向け健康フリーペーパー『Shift!』創刊。
より役立つ情報をお届けするための
アンケートにご協力ください。
数分で終わる簡単な内容です。
よろしくお願いします。

アンケート
回答はコチラ



Shift! Vol.4

発行日: 2025 年 6 月 10 日 発行人: サミティベート病院スクムビット

アートディレクター: 松本 巖 デザイナー: Chyathath Wejsawan

取材・ライター: 吉田一紀 撮影: 西山浩平

お問い合わせ: サミティベート病院スクムビット





海外での生活は、文化や環境の違いから、体だけでなく心にも知らず知らずのうちに負担がかかることがあります。そんな中での「健康」とは単に病気がない状態ではなく、自分らしく安心して日々を過ごすことだと私たちは考えます。

サミティベート病院スクムビットは、日本語での対応や国際的な医療水準を備えた診療体制を整え、「ここなら安心できる」と日本人の皆さんに思っていただける場所を目指しています。

言葉の壁や文化の違いを越え、あなたのタイでの暮らしに寄り添う。そして普段の予防から、小さな不調、そして大きな選択まで、みなさんの健康を支える「医療」という存在でありたい。それが、私たちの想いです。

サミティベート病院スクムビット
院長 ニティワット
Nithiwat Gijsriurai, MD

Shift! はWEBでも読めます!
バックナンバーもこちらで。<https://samitivej-jp.com/shift>



サミティベート病院のLINE会員に、ぜひ。

外来や健康診断の予約もスマートに！日本人医師による医療相談予約（無料）もどうぞ。

タイで役立つ
健康情報も配信！

